



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/1/5 水曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
P/S	300	×	3	3	4' 00"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5	2700		0:36:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
								1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム			
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	6	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	900		0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4950		1:27:50



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/1/5 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	2	0'45"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
P/S	300	×	3	1	4'10"	3~4 60~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900		0:12:30
	300	×	3	1	4'10"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900		0:12:30
	300	×	3	1	4'10"	3~4 60~75	FR	↓スイム	750		0:10:25
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
cho	25	×	6	1	0'30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	6	0'50"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	900		0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4800		1:27:15



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/1/5 水曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0'40"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	3	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'45"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	2	0'45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
P/S	300	×	3	1	4'20"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900		0:13:00
	300	×	3	1	4'20"	3~4	FR	↓ブイのみ	900		0:13:00
	300	×	3	1	4'20"	3~4	FR	↓スイム	750		0:10:50
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
cho	25	×	6	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	6	0'50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	900		0:15:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4800		1:28:40



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/1/5 水曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

4

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100		0:03:20
	50	×	3	1	0' 50"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	150		0:02:30
P/S	200	×	4	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	800		0:12:40
	200	×	4	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	800		0:12:40
	200	×	4	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム	800		0:12:40
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	5	0' 55"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	750		0:13:45
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4350		1:27:55



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/1/5 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0'50"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:20
	50	×	3	1	0'55"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	150		0:02:45
P/S	200	×	4	1	3'20"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	800		0:13:20
	200	×	4	1	3'20"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:13:20
	200	×	3	1	3'20"	3~4	FR	↓スイム	600		0:10:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim	50	×	3	4	1'00"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	600		0:12:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4000		1:26:05



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/1/5 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	7	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	350		0:07:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100		0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:04:00
	50	×	3	1	1'10"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	150		0:03:30
P/S	100	×	5	1	2'20"	3~4 60~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	500		0:11:40
	100	×	5	1	2'20"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	500		0:11:40
	100	×	5	1	2'20"	3~4 60~75	FR	↓スイム	500		0:11:40
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
cho	25	×	6	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
swim	50	×	3	4	1'10"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	600		0:14:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									3150		1:27:00